

Segedínský guláš z krůtích či kuřecích prsou

Suroviny:

150 g kuřecích, krůtích prsou 250 g kysaného zelí
1 jogurt do 3 % tuku
1 cibule
2 stroužky česneku
1 polévková lžíce hrašky
1/2 polévkové lžíce sladké mleté papriky
trochu oleje (řepkový, slunečnicový)
sůl, pepř, kmín
0,5 l vývaru nebo vody

Postup

V kastrolu si rozehejte olej a přidejte cibuli. Nechte ji zpěnit, přidejte papriku a vhod'te na kostky nakrájené maso. Společně promíchejte a krátce orestujte. Základ na segedínský guláš zalijte vývarem či vodou a okořeňte. Zelí vyklopte do cedníku a trochu propláchněte pod tekoucí vodou. Zelí nechte okapat, a pokud chcete, tak překrájejte, aby nebylo tak dlouhé. Potom zelí přidejte do kastrolu s masem a nechte asi 25 minut povařit (do změknutí masa). Zhruba 15 minut před koncem vaření zahustěte hraškou, kterou předem rozšlehejte v hrníčku s vodou. Na závěr do segedínského guláše prolisujte česnek, přidejte jogurt a nechte už jen 5 minut lehce probublat. A segedínský guláš je hotov. Můžete podávat s brambory vařenými ve slupce.